

野菜 100g
がとれる!

白菜のクリーム煮(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 121kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

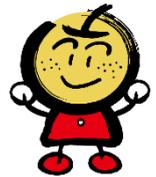
牛乳のコクと野菜のうまみがおいしい、寒いこの季節におすすめの一品です。野菜は加熱することによりかさが減り、量を食べやすくなります。

材料(2人分) 調理時間 20分

白菜約1~2枚(120g)、ニンジン20g、タマネギ40g、牛乳60ml、ハム2枚、コーン缶20g、サラダ油小さじ2、固形コンソメ1/2個、塩・こしょう少々
【水溶き片栗粉】片栗粉小さじ2、水小さじ4

作り方

- ① 白菜は3cm大のざく切り、ニンジンは3cm長さの短冊切り、タマネギは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、温まった(沸騰させない)ところに、短冊切りにしたハムとコーン、コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。



白井市役所健康課

野菜 85g
がとれる!

ブロッコリーのオイスターソース炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 96kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

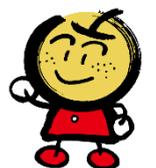
ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは抗酸化作用があり、老化や病気の予防が期待されます。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、ゆでこぼすよりもフライパンでさっと炒めたり、蒸し焼きにすると効率よく摂取できます。

材料(2人分) 調理時間 15分

ブロッコリー1/2株(120g)、長ネギ1/2本、マッシュルーム缶(スライス)40g、サラダ油小さじ2
【調味料】オイスターソース小さじ2、砂糖小さじ1、酒小さじ2

作り方

- ① フライパンに油を熱し、小房に分けたブロッコリー、斜め薄切りにした長ネギ、マッシュルームを入れフタをして蒸し焼きにする。
- ② ①に火が通ったら調味料を加えて、ブロッコリーが柔らかくなるまで炒め合わせる。



白井市役所健康課